

A TOUT ÂGE, ÉTABLISSEZ DES RÈGLES FAMILIALES

Fixez, dès le départ, des règles claires autour de l'utilisation des outils numériques. Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'établir des règles, ils ont plus de souplesse que vous ne le pensez.

Limitez le temps d'écran, choisissez ensemble les programmes, parlez et créez autour de ce qui a été vu.

Ne laissez pas votre enfant seul devant les écrans. Rejoignez votre enfant lorsqu'il regarde un film et choisissez des consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs.

Interdisez à votre enfant d'aller dormir avec un outil numérique. Il aura du mal à en décrocher et la lumière bleue émise par les écrans perturbe le rythme et la qualité du sommeil.

Prenez vos repas ensemble et faites-en des moments d'échange convivial, sans aucun écran.

Évitez vous-même de tripoter votre smartphone ou de regarder la télévision lors des moments de vie familiale. Un enfant est très sensible à l'imitation et vous êtes son exemple principal.

Déterminez un endroit où tous les membres de la famille posent leur téléphone mobile au moment des repas et le soir à partir d'une certaine heure.

Préférez des films adaptés à l'âge de votre enfant aux programmes télévisuels. La durée en sera toujours limitée, et votre enfant pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.

Décrêtez que les outils numériques sont familiaux pour éviter que votre enfant se sente propriétaire d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages.



3 · 6 · 9 · 12

DES REPÈRES POUR CHAQUE ÂGE

 AVANT 3 ANS L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensations et ses repères ! Jouez, parlez, bougez ! Arrêtez les écrans !	 DE 3 À 6 ANS L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels Limitez les écrans, partagez-les et parlez-en en famille	 DE 6 À 9 ANS L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social Utilisez les écrans de façon créative, expliquez-lui internet	 DE 9 À 12 ANS L'enfant a besoin de découvrir le monde et les relations humaines Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges	 + DE 12 ANS Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux Restez disponibles, il a encore besoin de vous
---	--	---	--	---

POUR EN SAVOIR PLUS

PORTAIL SANTÉ

 www.sante.lu/ecrans

SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE

 247 75500

 sap@ms.etat.lu

 www.audiophonologie.lu

mediation
L'impact

Sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Basé sur la campagne 3-6-9-12 développée par Dr Serge Tisseron (FR).

3 · 6 · 9 · 12

DES REPÈRES POUR CHAQUE ÂGE



AVANT 3 ANS

- Votre enfant a besoin d'interactions humaines et matérielles pour construire ses repères de base.
- Jouez avec votre enfant, c'est la meilleure façon de favoriser son développement.
- Préférez les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.
- La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant, même s'il ne la regarde pas.
- Utilisez les tablettes numériques pour jouer et par périodes courtes (max. 10-15min./jour).
- Ne voyez pas les outils numériques comme un moyen d'apprentissage.



DE 3 À 6 ANS

- Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant !
- Limitez le temps d'écran à des horaires clairement déterminés et courts.
- Respectez les âges indiqués pour les applications et jouez à plusieurs, c'est mieux que seul.
- Interdisez les écrans pendant les repas et avant le sommeil.
- N'utilisez pas les outils numériques pour calmer votre enfant.



DE 6 À 9 ANS

- Fixez des règles claires sur le temps d'écran et parlez ensemble de ce qu'on y voit et fait.
- Veillez au maintien des activités physiques et sociales.
- La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
- Paramétrez correctement la console de jeux et l'ordinateur.
- Accompagnez votre enfant pour ses premiers pas sur internet et parlez-lui du droit à l'intimité et du droit à l'image.



DE 9 À 12 ANS

- Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.
 - Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
 - Fixez des règles pour l'utilisation d'internet et apprenez-en les 3 principes à votre enfant :
1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
 2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement;
 3. Il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve.



+ DE 12 ANS

- Votre enfant «surfe» seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter.
- Coupez le Wifi et évitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée.
- Discutez avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie, du harcèlement, ...
- Refusez d'être son «ami» sur les réseaux sociaux.

CE QUI DOIT VOUS ALERTER !

- Votre enfant n'arrive pas à maintenir son attention et sa concentration lors des activités communes.
- Le langage de votre enfant ne se développe pas bien.
- Votre enfant réclame un écran pour s'endormir ou pour manger.
- Il préfère rester sur un écran plutôt que communiquer avec la famille ou les camarades.
- Il réduit ses activités, notamment sportives.
- Ses résultats scolaires baissent.

Pour plus d'informations à ce sujet, contactez le Service audiophonologique du ministère de la Santé

WWW.SANTE.LU/ECRANS